



**Istituto di Istruzione Superiore
"LICEO BOCCHI-GALILEI"**

Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Scientifico, Scienze Applicate
Via Dante 4, 45011 ADRIA (RO) tel. 0426 21107 - C.F. 90016140296
Codice Meccanografico ROIS00100E - COD.UFF. UF90B7
e-mail: rois00100e@istruzione.it rois00100e@pec.istruzione.it



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA

Anno scolastico 2020/2021

Docente: Giolo Cristiano
Materia: Scienze Motorie
Classe: 2^A
Indirizzo: Scienze Umane



**Istituto di Istruzione Superiore
"LICEO BOCCHI-GALILEI"**

Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Scientifico, Scienze Applicate
Via Dante 4, 45011 ADRIA (RO) tel. 0426 21107 - C.F. 90016140296
Codice Meccanografico ROIS00100E - COD.UFF. UF9OB7
e-mail: rois00100e@istruzione.it rois00100e@pec.istruzione.it



<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso e di educazione civica)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Attività fisica in ambiente naturale	
Stretching e mobilità articolare	
Basi di alimentazione	
Regolamenti sportivi: pallavolo	
Sedentarietà ed attività fisica	
Attività fisica e COVID-19	
Le capacità motorie	
L'attività fisica come farmaco	
Schemi motori di base	
L'apparato muscolare	
La comunicazione non verbale	
L'allenamento: definizione e concetto	
Doping: cos'è ed il codice WADA (ed. civica)	
L'allenamento: principi e fasi, mezzi e metodi, allenamento al femminile	
Esercizi a corpo libero di potenziamento	
Esercizi di agilità e coordinazione	
La sicurezza	
Questionari sull'attività fisica praticata	



**Istituto di Istruzione Superiore
"LICEO BOCCHI-GALILEI"**

Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Scientifico, Scienze Applicate
Via Dante 4, 45011 ADRIA (RO) tel. 0426 21107 - C.F. 90016140296
Codice Meccanografico ROIS00100E - COD.UFF. UF9OB7
e-mail: rois00100e@istruzione.it rois00100e@pec.istruzione.it



<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Test motori di salto	
Cenni storici sulle Paralimpiadi	
Test motori di resistenza	
Test sulla mobilità articolare	
Regolamenti sportivi: l'ultimate frisbee	
Pratica: ultimate frisbee	
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali	

DATA _____ FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____